

VIVE SIN TABACO

¿ESTÁS ENGANCHADO O ENGANCHADA AL TABACO?



COMPROMISO CON LAS PERSONAS



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SALUD

OSASUN SAILA

COMPRUEBA TU DEPENDENCIA DE LA NICOTINA

1 Desde que te levantas, ¿cuánto tiempo pasa hasta fumar el primer cigarrillo del día?

- 5 minutos
- Entre 6 y 30 minutos
- Entre 31 y 60 minutos
- Más de 1 hora

3
 2
 1
 0

2 ¿Te resulta difícil no fumar donde está prohibido (cine, transporte público, etc.) ?

- Sí
- No

1
 0

3 ¿Qué cigarrillo te costaría más no fumar?

- El primero de la mañana
- Otro

1
 0

4 ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

- Más de 30
- De 21 a 30
- De 11 a 20
- 10 ó menos

3
 2
 1
 0

5 Fumas más en las primeras horas después de levantarte que en el resto del día?

- Sí
- No

1
 0

6 ¿Fumas también cuando estás enfermo o enferma y tienes que guardar cama casi todo el día?

- Sí
- No

1
 0

Puntuación Total: _____ puntos

INTERPRETACIÓN

Grado de dependencia de la nicotina

Menos de 4 puntos	BAJO
De 4 a 7 puntos	MEDIO
Más de 7 puntos	ALTO

Elige tu momento

Pregunta en tu
Centro de Salud

¡DÉJALO!
MEJORARÁ TU VIDA

